



RAISA CACCIATORE  
ERJA KORTENIEMI-POIKELA

# Starke Kinder haben STARKE GEFÜHLE

SISU – DER FINNISCHE WEG  
FÜR EINE GELASSENE ERZIEHUNG

Aus dem Finnischen von  
Anke Michler-Janhunen

KNAUR 

Dieses Buch wurde gefördert von der  
Association of Finnish Non-fiction Writers.

Vielen Dank an Verlagsleiterin Maria Sääntti



**Besuchen Sie uns im Internet:**  
[www.knaur.de](http://www.knaur.de)

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe  
Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet.  
Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas  
und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen.  
Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine  
klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten  
zur Kompensation des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes einschließt.  
Weitere Informationen finden Sie unter: [www.klimaneutralerverlag.de](http://www.klimaneutralerverlag.de)



Deutsche Erstausgabe November 2020

Knaur TB

© der finnischen Originalausgabe Raisa Cacciatore, Erja Kortenieni-Poikela  
Die Originalausgabe erschienen bei Minerva Publishers, 2019

© der deutschen Ausgabe 2020 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München  
Die deutsche Ausgabe erschienen gemäß Vereinbarung mit Raisa Cacciatore,  
Erja Kortenieni-Poikela und Elina Ahlbäck Literary Agency, Helsinki, Finnland  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Ulrike Gallwitz

Covergestaltung: Kathrin Keienburg-Rees

Coverabbildung: shchus, Adobe Stock

Satz: Sandra Hacke

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-79098-4

# Inhalt

AUF ZU NEUEM	7
DARUM GEHT ES	9
Was Trotz und Wille sind	9
Werden Sie starke Eltern	15
KINDER, JUGENDLICHE UND DER ZORN	19
Gefühlswellen	19
So lassen Sie die Gefühle von sich und anderen zu	23
Gefühlsstürme	27
Überfall der Gefühle	30
Die Ärgerkette	34
Gefühle übertragen sich	49
Aggressionen sind nützlich	53
Emotionale Fähigkeiten in kleinen Schritten	62
So verhalten Sie sich wie ein Erwachsener	82
Selbstgefühl durch emotionale Kompetenz	92
DIE STUFEN DER AGGRESSION	105
Auf jeder emotionalen Stufe an der Seite des Kindes	107
0. Die Stufe vor der Geburt	115
1. Ich bin 0–1 Jahre alt, kümmere dich um mich!	116
2. Ich bin 1–2 Jahre alt und ein unermüdlicher Forschungsreisender	118
3. Ich bin 2–3 Jahre alt und will wollen	122
4. Ich bin 3–4 Jahre alt, antworte mir!	133
5. Ich bin 4–5 Jahre alt, sieh mich an!	141
6. Ich bin 5–6 Jahre alt, kriege ich Freunde?	146
7. Ich bin 6–7 Jahre alt und habe geheime Gedanken und Erfahrungen	155

8. Ich bin 6–9 Jahre alt und Teil einer Gruppe	163
9. Ich bin 9–11 Jahre alt und will mich beweisen	169
10. Ich bin 10–12 Jahre alt, bin ich gut genug?	179
11. Ich bin 10–14 Jahre alt, bin ich seltsam?	181
12. Revolution im Alter von 12–15 Jahren	189
13. Kosmische Einsamkeit im Alter von 13–16 Jahren	199
14. Provokation im Alter von 14–17 Jahren	205
15. Stark in der Gruppe im Alter von 14–18 Jahren	216
16. Respektiere mich im Alter von 16–19 Jahren	219
17. Im Alter von 18–25 Jahren fliege ich aus dem Haus	227
18. Als Erwachsener auf eigenen Füßen	229
WEITERE EMOTIONALE FÄHIGKEITEN	231
Die Gefühle als Freunde	231
Der sichere Trainer	233
Gefühle erwirken Beharrlichkeit	234
Seien Sie entspannt	238

## Auf zu Neuem

Wie können wir als Eltern positiv und wertschätzend sein, wenn unser Kind dauernd tobt und etwas will? Wie sollen wir einen Jugendlichen ermutigen, wenn er arrogant und trotzig ist? Dann erwacht die eigene Gereiztheit ebenso wie Erinnerungen daran, wie man selbst als Kind erzogen worden ist. Diese Erfahrung kann sehr emotional und verwirrend sein. Uns Eltern fehlen oft effektive Methoden, auf Zorn und Ärger des Kindes und des Heranwachsenden zu reagieren. Doch das vielleicht größte Defizit ist häufig die fehlende Fähigkeit zur Ermutigung.

Eltern geben ihr Bestes. Aber was ist richtig? Einige besänftigen alle Emotionen ihres Kindes. Andere ertragen lautstarke Gefühlsausbrüche und lassen Kinder ihren Streit unter sich ausmachen. Kommt das Kind ins Schulalter und in die Pubertät, wird es noch wichtiger, mit dem Zorn klarzukommen.

Gefühle müssen respektiert werden. Gefühle verkörpern Kraft und Energie, die wir zum Leben brauchen. Gefühle sind notwendig und logisch. Gefühle können auch erzeugt werden. Mit jedem Lächeln für ein Kind oder einen Heranwachsenden verbessert sich ihr Wohlbefinden. Eine konstruktive Einstellung zum Zorn hilft Kindern und Jugendlichen jetzt und in der Zukunft.

*Starke Kinder haben starke Gefühle* beschreibt die stufenweise Herausbildung emotionaler Fähigkeiten bei Kindern und Jugendlichen und liefert Modelle für eine wertschätzende und unvoreingenommene Aggressionserziehung. Das Buch zeigt neue Wege auf, Kinder zu unterstützen und zu stärken. Eltern haben den Schlüssel zu einem starken Selbstwertgefühl und einer hohen Lebenskompetenz ihrer Kinder in der Hand. Dieses Buch macht Sie mit den Entwicklungsstufen vertraut, die jedes Kind und jeder Jugendliche auf dem Weg zu einem starken Erwachsenen auf individuelle Weise durchläuft.

Veränderungen brauchen Zeit und Nachsicht. Aber Sie werden merken, dass jede Veränderung zu einer Verbesserung führt. Egal wie langsam es vorangeht und wie klein die Schritte auch sein mögen – dieses Buch wird Sie dabei unterstützen.

Mit Elan zu neuen Wegen, für Ihre wunderbare Familie!

*Raisa Cacciatore*

*Erja Korteniemi-Poikela*

Frühjahr 2019

# Darum geht es

## WAS TROTZ UND WILLE SIND

Alle Gefühle sind Teil des Lebens. Trotz, Wille und Ärger sind Gefühle, die notwendig sind und mit denen man zurechtkommen kann. Sie sind unsichtbar und dabei extrem wirkungsvoll. Alle kennen diese Gefühle. Einige nehmen sie leichter wahr, andere wiederum erkennen nicht, dass sie wütend sind, obwohl sie wütend handeln.

Trotz und der eigene Wille gehören zur Entwicklung. Bei Kindern und Jugendlichen sind sie besonders stark ausgeprägt, da diese noch nicht in der Lage sind, ihre Gefühle zu unterdrücken oder zu verheimlichen. Andererseits ist es notwendig, Ausdruck und Kontrolle dieser Gefühle zu erlernen. Schwer zu steuernde Gefühle befördern die Entwicklung hin zu Mut, Selbstakzeptanz, Lebenskompetenz, Flexibilität und Eigenständigkeit.

Kinder und junge Menschen erlernen die Kontrolle ihrer Gefühle – und Wut ist eines davon. Gefühle sind nicht schlecht. Schwierig sind sie, weil ihnen ureigene *Entwicklungsstufen der Aggression* zugrunde liegen.

Eltern können ihren Kindern – und sich – helfen, mit schwer auszuhaltenden Gefühlen klarzukommen. Am besten gelingt das, wenn die Gefühlsausbrüche als Lernprozess und Teil der normalen Entwicklung wahrgenommen werden, denn genau das sind sie. Ein kluger Erwachsener weiß, dass sich ein Kind anfangs primitiv ausdrückt. Wächst es heran, lernt das Kind »Nein« auf neue, bessere Art und Weise zu sagen. Am besten lernt das Kind durch die Verhaltensmuster, die seine Eltern ihm vorleben.

## VOM TROTZANFALL ZUR AGGRESSIONSKONTROLLE

- Wenn etwas schiefgeht, ist manchmal ein Trotz- und Wutanfall mit lautem Schreien die Folge. Einige Kinder machen etwas kaputt oder schlagen um sich.
- Wut ist eine gute Fähigkeit und ein gutes Gefühl. Ärger zu empfinden ist völlig normal, wenn etwas nicht so läuft, wie man es sich vorstellt. Das Kind ist lediglich nicht in der Lage, seine Gefühle und Handlungen zu steuern.
- Auch wenn zerstörerisches Handeln nicht toleriert werden darf, ist es nutzlos, das Kind bloß zu bestrafen, es zu beschuldigen oder aufzufordern, sich zu beruhigen. Ein Kind lernt nicht durch Befehle, seine Gefühle zu kontrollieren, sondern durch Anleitung.
- Lernen beginnt mit kleinen Dingen. Zieht ein Kind in ein fremdes Land, wird ihm die neue Sprache Wort für Wort beigebracht. Keiner brüllt, dass man das aber jetzt schon können müsse. Keiner geht bis zum Äußersten oder bestraft mit Arrest, wenn das Kind nicht sofort fließend die neue Sprache beherrscht.
- Strenge Disziplin und Strafen stärken emotionale Fähigkeiten nicht, sondern schwächen sie. Sie bewirken vielmehr, dass Kinder sich verschließen und noch mehr schwierige Gefühle in ihnen aufkeimen.
- Je größere Schwierigkeiten ein Kind hat, seine Gefühle zu steuern und mit Enttäuschungen umzugehen, umso mehr braucht es Beharrlichkeit, Engagement, Hilfe und Kompetenzen. Bedauerlicherweise erfährt es stattdessen häufig eine umso strengere Behandlung.
- Emotionale Fähigkeiten sind Fähigkeiten, mit denen Zorn in eine Kraftreserve verwandelt werden kann. Es ist möglich und leicht, diese Fähigkeiten zu vermitteln.
- Lernen Kinder und Jugendliche nach und nach ihre Wut und ihre Einstellung gegenüber den Dingen zu beherrschen, fühlen sie sich kompetenter und glücklicher.
- Emotionale Fähigkeiten sollten schon mit den ganz kleinen Kindern geübt werden, spätestens jedoch im Jugendalter und auch darüber

hinaus. Es geht um lebenslanges Lernen! Sie helfen Gereiztheit, Wut und Gewalt zu reduzieren.

- Im gleichen Maße nehmen Nähe, Geborgenheit und Sicherheit zu, ebenso wie das Wohlbefinden der Kinder und Jugendlichen und ihre Fähigkeiten, mit ihren Gefühlen umzugehen.
  - Werden Sie zum Anleiter Ihres Kindes im Umgang mit Gefühlen. Leben Sie ihm vor, wie man Ärger richtig zeigt. Lernen auch Sie, Ihre eigenen Gefühle zu steuern.
- 

Wenn ein Kind trotz, versucht es, uns etwas Wichtiges mitzuteilen. Auch wenn es schwerfällt, es auszuhalten, sollten Eltern ihrem Kind nicht seine Gefühle verbieten. Der kindliche Zorn offenbart, dass etwas Wichtiges auf dem Spiel steht. Oder dass es müde oder gestresst ist oder ihm etwas fehlt.

Eine schlechte Alternative ist, mit dem Kind um die Wette zu brüllen. Denn dann begibt sich der Erwachsene gleichsam mit ihm auf dieselbe Entwicklungsstufe. Aus Sicht des Kindes heißt das, dass sich der Erwachsene verhält wie ein Kind. Kind zu sein ist aber eine Fähigkeit, die das Kind schon beherrscht. So wie ein Baby auch: Je unzufriedener es ist, umso lauter schreit es. Auf Schreien mit Schreien zu antworten ist keine gute Idee. Ein brüllender Erwachsener ist aus Sicht des Kindes weder sicher noch klug.

Ein Kind, das sich zu Hause nicht traut zu widersprechen, wird es auch dann nicht tun, wenn es sich gegen gefährliche Dinge zur Wehr setzen sollte. Etwas zu wollen sowie der Ausdruck von Gefühlen und der eigenen Meinung sind förderlich für das Selbstbewusstsein und das energische Auftreten des Kindes. Es sollte lernen, sich mit diesen Gefühlen auseinanderzusetzen, anstatt gegen sie anzukämpfen. Das müssen auch wir Erwachsenen oft noch üben.

Akzeptieren und respektieren Sie die Gefühle Ihres Kindes und hören Sie ihm zu. Stehen Sie ihm in schwierigen Augenblicken zur Seite. So kann es lernen, dass es in Ordnung ist, Gefühle zu haben und sie zu zeigen, auch wenn das für manche Handlungen nicht gilt. Mithilfe der Eltern kann das Kind lernen, die Ursachen hinter seinen Gefühlen zu erkennen und seine Gefühle zu kontrollieren. So können Sie die Kraft, die den Gefühlen innewohnt, positiv nutzen.

## Durften Sie als Kind Ihren Willen und Ihre Wut zeigen?

Wie haben Ihre Eltern in Ihrer Kindheit auf Ihre Wut und Ihren Trotz reagiert? Können Sie sich an Beispiele erinnern? Schreiben Sie auf, woran Sie sich erinnern. Haben sich die Methoden Ihrer Eltern konstruktiv und gut angefühlt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sind Sie möglicherweise herumkommandiert und streng oder kalt behandelt worden? Oder wurde Ihnen mit Verständnis begegnet? Sind im Zuhause der Kindheit Gefühle vielleicht überspielt und verborgen oder in nur sehr engen Grenzen gezeigt worden? Dann kann es schwerfallen, die eigenen Gefühle zu erkennen. Der eine oder andere ist vielleicht streng bestraft worden, wenn er seinen Ärger allzu deutlich zeigte. Diesen Menschen fällt es oft besonders schwer, den Umgang mit den eigenen Aggressionen zu lernen. Wenn Ihnen Ihre Eltern verständnisvoll und erklärend begegnet sind, können Sie sich glücklich schätzen.

## WENN DIE ÄRGERKONTROLLE IM GLEICHGEWICHT IST

Wenn ein Kind lernt, seine Wut zu kontrollieren, verleiht ihm das Kraft und Sicherheit. Ärgerkontrolle ist Teil der Gewalt- und Depressionsprävention und trägt zur Stärkung des Selbstwertgefühls und der Lebenskompetenz bei. Ziel ist es, dem Kind bzw. dem Jugendlichen Erfahrungen zu bieten:

- Ich stehe zu mir und ich bin wichtig.
- Immer, wenn ich möchte, kann ich meine Meinung sagen, und das in angemessener Art und Weise.
- Ich traue mich auch, mich zu verteidigen.
- Wenn es sein muss, setze ich mich für Gerechtigkeit ein.
- Ich halte verschiedene Gefühle aus und komme mit ihnen klar.
- Ich bin ebenso gut und genauso viel wert wie die anderen.
- Ich genieße das Leben, auch wenn es hin und wieder Widrigkeiten bereithält.

Ist die Gefühlskontrolle nicht im Gleichgewicht, können sich diese positiven Punkte und Stärken ins Gegenteil verkehren:

- Der Mensch steht nicht zu sich und fühlt sich nicht wichtig. Er sagt seine Meinung nicht. Er hat keine Kraft, sich zu verteidigen. Er tritt für nichts und niemanden ein.
  - Der Mensch erträgt seine Gefühle nicht und kann nicht mit ihnen umgehen. Er fühlt sich nicht gleichwertig. Er genießt sein Leben nicht und jedes Hindernis erscheint ihm unüberwindbar.
-

## WERDEN SIE STARKE ELTERN

Viele, die heute Eltern sind, haben selbst eine strenge Erziehung erfahren, in der Gefühle verleugnet, abgewertet oder vermieden wurden. Oft sind sie dann perplex, wie man über Gefühle sprechen kann. Sie müssen nach neuen Wörtern suchen und von Anfang an erlernen, was es heißt, ein zuhörender, Anteil nehmender und ermutigender Erwachsener zu sein. Gleichzeitig muss man möglicherweise gegen Gefühle und Verhaltensmuster ankämpfen, die ihren Ursprung in der eigenen Kindheit haben. Wenn Kinder früher Gefühle empfanden und zeigten, wurden sie oft für kindisch, schwierig und unartig gehalten. Oder man übergang das mit den Worten: »Tu das jetzt einfach!« Über Gefühle wurde möglicherweise nicht gesprochen oder sie wurden nicht wahrgenommen. Daher war es auch schwer zu lernen, wie man Emotionen kontrolliert.

Es ist mutig und klug, die Erziehungsmethoden der eigenen Eltern aufzuarbeiten. Sie haben dem damaligen Wissensstand entsprechend ihr Bestes gegeben. Wir erhalten ständig neue Forschungsergebnisse über den Nutzen einer ermutigenden Erziehung und die Vorteile, über Gefühle zu sprechen. Es ist Zeit für eine neue Erziehung. Sie ist ein wertvolles Geschenk für das Wohlbefinden der nachfolgenden Generationen und ihre Entwicklung zu ausgeglichenen Erwachsenen.

Die Forschung hat gezeigt, dass eine »Zuckerbrot«-Erziehung dem Kind in vielerlei Hinsicht hilft und eine Erziehung »mit der Peitsche« ihm schadet. Aber auch ein übermäßiges Einmischen in das Tun des Kindes und das andauernde Beschwichtigen seiner Gefühle schaden ihm. Lassen Sie Emotionen zu, aber in einer sicheren Art und Weise!

Eltern der jüngeren Generation sind bereits weiter in ihren emotionalen Fähigkeiten. Sie haben mehr Zeit und wollen das

Wohlbefinden ihres Kindes stärken. Kinder werden nicht mehr durch Strafen und Demütigungen zu pflegeleichten Gehorsamkeitsautomaten erzogen. Heutige Eltern sprechen über Gefühle und können ihre Emotionen viel besser kontrollieren als frühere Generationen. Auch Sie lesen gerade ein wichtiges Buch. Das ist großartig! Dafür verdienen Sie eine Ehrenmedaille.

Eltern fühlen sich aber auch leicht schuldig und unzureichend. Widersprüchliche und komplizierte Ratschläge verursachen Stress. Doch übertrieben besorgt und gestresst zu sein lohnt sich nicht und ist auch wenig hilfreich. Ganz im Gegenteil, gegen die eigene Person gerichtete negative Gefühle wirken lähmend. Überlegen und entscheiden Sie, welche Richtlinien zu Ihrer heutigen Denkweise passen. Verändern Sie eventuell nur eine Kleinigkeit im Monat und schreiben Sie sie als Gedankenstütze in Ihren Kalender.

Man kann immer von vorn beginnen. Es reicht aus, wenn Sie Ihr Bestes geben und die eigenen Fehler korrigieren. Es reicht, Neues zu lernen, soweit man es schafft und vermag, und sich gegebenenfalls Hilfe und Rat zu holen. Dieses Buch wird Sie begleiten und unterstützen.

Wertschätzen Sie sich! Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein als Eltern. Glauben Sie an sich als Eltern. Sie sind der beste Vater oder die beste Mutter und der wichtigste Mensch der Welt für Ihr Kind. Sie sind großartige Eltern, Sie wollen neue Dinge lernen und es richtig machen. Mit kleinen Schritten wird Ihnen das gelingen. Sie müssen nicht vollkommen sein, um zu genügen. Niemand kann alles und man kann nicht immer an alles denken. Kümmern Sie sich um sich, unterhalten Sie sich mit Freunden, entspannen Sie! Jeder von uns, egal ob Eltern, Kind oder Jugendlicher, verdient die Unterstützung von uns allen.



## Worin sind Sie gut?

Auf seine Stärken zu setzen verbessert die Fähigkeit, Neues zu lernen. Kennen Sie Ihre besten Seiten, dann verfügen Sie auch über das Selbstvertrauen, um sich neuen Dingen zu stellen. Auch solchen, die anfangs schwierig wirken. Rufen Sie sich frühere Erfolge in Erinnerung und die Gefühle, die Sie damit verbinden.

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, sich selbst Medaillen zu verleihen. Sie sind wertvoll. Sie sind wichtig. In welcher Kategorie sind Sie Ihrer Meinung nach ein guter Vater oder eine gute Mutter? Sind Sie zum Beispiel neugierig und offen für neue Informationen? Sind Sie in der Lage, sich weiterzuentwickeln? Haben Sie viele Ideen? Verbreiten Sie Sicherheit? Sind Sie beharrlich, kreativ, liebend, herzlich, systematisch? Sind Sie ein guter Planer und Meister des Alltags oder ein lieber Tröster und ein interessierter Zuhörer? Verströmen Sie vielleicht Sicherheit und Stabilität oder stehen Sie für Schwung, Kreativität und sprudelnde Ideen? Fertigen Sie eine Liste Ihrer Stärken an oder malen Sie eine Ehrenplakette für sich. Überlegen Sie weitere Stärken, die Sie charakterisieren. Verleihen Sie sich den Heldenelternsuperpokal. Positionieren Sie die Liste/den Pokal an einem gut sichtbaren Platz, damit Sie diese immer betrachten können, wenn negative Gefühle die Oberhand gewinnen.

.....

.....

.....

.....

.....

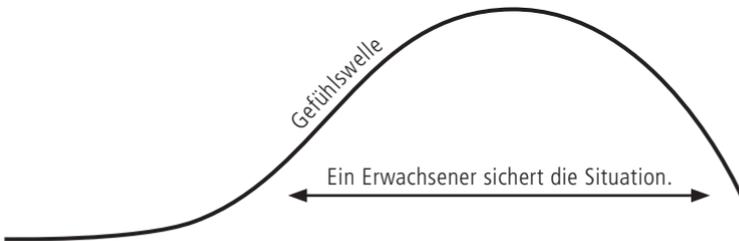
.....

# Kinder, Jugendliche und der Zorn

## GEFÜHLSWELLEN

Ein Gefühl ist wie eine Welle. Wellen verändern sich unentwegt und sind in ständiger Bewegung. Eine Welle bäumt sich auf, verharrt eine Zeit lang am höchsten Punkt, sinkt dann wieder ab und verschwindet. Wellen kommen und gehen, ohne dass es unseres Zutuns bedarf.

Betrachten Sie die Gefühle und Gefühlsäußerungen Ihres Kindes aus dieser Perspektive. Wenn das Gefühl Ihres Kindes auf dem Höhepunkt ist, ist es eventuell besser, nichts zu tun. Gefühle sind gestattet und es ist in Ordnung, sie zu zeigen. Einem verzweifelten Kind muss immer geholfen werden. Wenn das Kind lernen soll, seine Gefühle zu zeigen und zu ertragen, dann müssen auch Sie die Gefühle, die das in Ihnen hervorruft, aushalten.



Häufig reicht es abzuwarten, dass die Welle abebbt und sich von allein beruhigt. Allerdings kann das Abflauen eines Gefühls auch unterstützt werden. Bleiben Sie bei Ihrem Kind, sofern es sich nicht zurückzieht, um sich zu beruhigen.

Gefühle brauchen nicht bestraft oder beseitigt zu werden,

schon gar nicht die Gefühle der anderen. Gefühle brauchen nicht gefürchtet oder erstickt zu werden. Das Kind muss lernen, seine Gefühle auszuhalten und keine Angst vor ihnen zu haben. Das Wichtigste ist zu lernen, dass Gefühle vorübergehen. Sei es auf dem Kamm einer Gefühlswelle auch noch so unerträglich, das Gefühl wird bald nachlassen.

Hilfreich ist allein schon, wenn Sie als Elternteil lernen, auf einen Gefühlsausbruch nicht mit Panik oder Verärgerung zu reagieren. Das wirkt beruhigend auf das Kind. Ganz besonders sollten Sie vermeiden, selbst eine Gegenwelle zu starten. Wird mit viel Energie und Gefühl gegen die Gefühlswelle angekämpft, folgen unweigerlich ein Zusammenstoß und ein noch größerer Sturm.

Auch aufschäumende und wie eine Flut hereinbrechende Gefühle sind begreifbar und logisch. Gefühle haben immer einen Grund. Gefühlswellen brauchen nicht erstickt zu werden, aber die Gründe für ihren Ausbruch sollte man untersuchen. Auf keinen Fall sollten Sie über den kindlichen oder jugendlichen Zorn geringschätzig lachen! Gefühle sind eine Botschaft, dass etwas Wichtiges vor sich geht. Niemand würde sich die Mühe machen, sich über Dinge, die sinnlos und unbedeutend sind, zu ärgern – kein Kind, kein Jugendlicher und kein Erwachsener. Wichtige Dinge sind wichtig, also sind auch die durch sie hervorgerufenen Gefühle groß und gleichermaßen nachvollziehbar. Es lohnt sich, nach den grundlegenden Bedürfnissen, Werten und Gedanken hinter den Gefühlen zu suchen. Eine Sache, die für einen Erwachsenen vielleicht einerlei ist, kann für ein Kind von entscheidender Bedeutung sein.

Ein Kind auf dem Höhepunkt eines Gefühlsausbruchs steckt mitten in einer starken Stressreaktion, aus der es sich nicht immer selbst befreien kann. Dann muss ihm geholfen werden. Natürlich würde die Welle mit der Zeit auch von selbst abflauen, aber das Kind ist es wert, dass ihm geholfen wird. Auch Jugendliche brauchen oft unsere Hilfe.

Denken Sie daran, dass ein Kind oder Jugendlicher in einem starken emotionalen Erregungszustand nichts lernt. Jegliches Fragen, Erklären und Unterweisen sind in diesem Zustand zwecklos. Erst muss das Kind beruhigt und geschützt werden, damit es nicht sich selbst oder andere verletzt und nichts zerstört.

Je kleiner das Kind ist, umso wichtiger ist es, dass es seine Gefühle in Taten und physischer Aktivität ablassen kann. Hierbei können wir dem Kind helfen und es lenken. Oft gilt das auch noch für Erwachsene, aber sie haben hoffentlich auch andere Wege gelernt, damit umzugehen. Diese kann man sich aneignen, indem man langsam die *Stufen der Aggression* erklimmt.

Sprechen Sie mit dem Kind über die Dinge, die ihm wichtig sind. Fragen Sie es, was es denkt, was es sich wünscht und was es braucht. Hören Sie zu, was das Kind sagt. Auch wenn es nicht alles bekommen kann, was es sich wünscht, so ist doch der Wunsch an sich nichts Gefährliches oder Schlechtes. Lassen Sie sich als Eltern nicht von den Gefühlen des Kindes verunsichern und reagieren Sie nicht verärgert. Ein Gefühl ist nur ein Gefühl, und es wird vorübergehen.